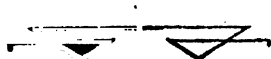
# દીબાચો.



આવાં એક નાનાં પુસ્તક માટે ભાગ્યેજ લાંબા દીબાચાની જરૂર હોય એમ હું માનું છું.

“બીડી પીવાનું વ્યસન અને તેનાથી થતી ખરાબી” ઉપર અનેક ઠેકાણે ઘણુંક લખાયું છે.

વાંચવા તેમજ વિચારવા જોગ તબિબિ મત અને સત્તાધારી સાહેદતો સાથનો આ ચોપાન્યામાં રજુ થતો એ બાબદને લગતો આ એક ઉપયોગી વિષય એક વખતસરનાં અને આવકારદાયક વધારા તરીકે વાંચક વર્ગની પસંદગી પામે એ બનવા જોગ છે.

ઇંગ્લંડની સખ્ત થંડીથી ઉલટાં યાને ગરમ દેશ હીંદમાં સાધારણ થઇ પડેલી આ બદી તરફ હાલમાં પારસીઓ પણ કેટલાક ભાગે ખેંચાતા હોવાથી કહેવાતા તે ફેશનએબલ (!) અને વાંદર નકલ કરનારા વર્ગ માટે તો આ વિષય ખાસ કરીને અલબતાં ઉપયોગી થઈ પડશે.

મારા વાંચનમાં આવેલી ઘણીક ઉપયોગી અને સંગીન તબિબિ બાબદોનો જમાવ કરી આ ૪૫ પાનાનું નાનકડું ચોપાન્યુ પ્રકટ કરવાની મેં આ પ્રસંગે ખાશ જરૂર જોઈ છે.

આવા એક સામાન્ય પ્રકારના ને અગત્યના થઈ પડે એવા એક ઉપયોગી વિષયની હજારો નકલો બોહળા વીસ્તારમાં ફેલાવવાની હાલના સમયે ભારે જરૂર છે એ વાતનું ઉપયોગીપણું કદીપણ ના પાડવામાં આવે એમ નથી.

આ બાબદ ઉપર ખાસ ધ્યાન પુગાડી—કાગલ અને છાપખાનાની—હાલના બીકટ સમયે ભારે મોંઘવારી છતાં, આ પુસ્તક બાહેર પાડી તેની સઘળી સંખ્યા **કાંઇપણ કીંમત વિના** વાંચક વર્ગમાં છુટથી ફેલાવવાની મેં હામ ભીડી છે જે પગલું

કદરદાન અને સમજુ વર્ગમાં અલબતા પ્રસંશા પામશે એમ હું નક્કી માનું છું.

## સ્પૉર્ટીંગ મંડળોની એબ.

સ્પૉર્ટીંગ, મ્યુઝીક તથા પાના પાસા રમતી કલબો માંહેથી બીડી પીવાની બદીને દુર કરવાની કેટલી જરૂર છે તે આ ટુંક રેસાલો વાંચતા તુરત માલુમ પડશે અને આપણે ખચ્ચીતજ અંતઃકરણથી ઇચ્છીશું કે આપણા મુંબઈનાં સ્પૉર્ટીંગ મંડળો તેમજ બીજાં બાહેર ગામનાં પારસી જીમખાનાઓ અને બીજી કલબો કે જ્યાં આ દેખાદેખી ભરેલી, હુલડ અને અવિચારી બદી પોખાતી રહે છે ત્યાં હવે વધુ હીંમતી કમીટી તરફથી મજબુતાઇથી કામ લઇ આ **શરમભરેલી-શોખાઈને** નાબુદ કરવાનાં કાર્યસાધક પગલાંઓ લેવામાં આવે.

કુળવાન કુટુંબોએ પોતાના ઉધરતા જવાન્યાઓને આવાં મંડળમાં તેઓ ન જોડાય અને ત્યાંની ઝેરી હવાનો ભોગ થઇ ન પડે તેનાં મજબુત અને કાળજીમંદ પગમાં લઇ પોતાનાં પનોતા જુવાનને આવી સોસાયટીથો દુર રાખવાની જરૂર છે.

ધન્ય છે મેદાનની આપણી માનીતી અને મચેલી પુરાણી અને આગેવાન એલફીન્સટન ક્રીકેટ કલબને કે જેમાં ૪૨૫ **સભાસદોનું** ઘરખમ તત્વ છતાં ત્યાં બીડીને લગતી કંગાલ એબ મુદલજ જોવામાં આવતી નથી. એ તે કમીટી; અને એ તે કલબ.

## પોતાનાં બચ્ચાંનું આડકત્રું ખુન કરતી બેકદર પારસી બાનુઓ.

આ મથાળું વાંચી ચોંકશો નહિ. પારસી બાનુઓ પોતાનાં વ્હાલાં, કોમળ, નિર્દોષ અને સુંદર બચ્ચાંનું આડકત્રી રીતે કેવું ખુન કરે છે તેનું પુખ્ત ભાન આયાઓની ભાડુતી અને મન વગરની પરવસીમાં પોતાનાં બચ્ચાંને સોંપતી આપણી કેટલીક ઇતરાત ખોરી અને બેકદર માતાઓને કમનશીબે ઝાઝા પ્રમાણમાં ન હશે.

વર્ષમાં બેથી ત્રણ ઘર બદલતી આયાઓનું એક મોટું મેજરૂં આજે પારસી કુટુંબોમાં ઉકમાઈ સહિત અને પૂરજયાત પાળવામાં અને પંપાળવામાં આવે છે.

કેટલાક પ્રમાણમાં ચેપી રોગથી પીડાતી અને બીડી પીનારી આયાઓના હાથમાં એક કોમળ પારસી બચ્ચું બીડીનો ધુવો દમમાં લઈ પોતાના મન મગજથી કેવું હેરાન થતું હશે તેનો ખ્યાલ કેટલીક નભરવશ અને નાકદર પારસી માતાઓને ક્યાંથી હોય ? આયા અને ફીરંગીઓ જે જલ્લદ બીદી પીએ છે તેનો ધુંવો અને જલ્લદ વાસ ઉંમરે પુગેલાં માણસને વૉમીટ કરાવવાને પુરતો થઇ પડે એવો સખ્ત હોય છે જેનાં વાવાતરણમાં ઉછેરાંતું-ઉધરતું અને ખોળા ઉપર પડી રહેતું પારસી બચ્ચું કેટલા પ્રમાણમાં આ ગંભીર બેદરકારીનો બેતકરાર ભોગ થઈ પડે છે તેનો પાકટ સહમજદારીથી હવે જોરાવર અને તાકીદનો વિચાર કરવાની ભારે જરૂર છે.

## ધન્ય છે-ભાવનગરના મહારાજા સાહેબ-તમને.

આ પુશતક છપાઇ રહેતાંજ સુપ્રસિદ્ધ પત્ર "સાંજવર્તમાન" ના તા. ૩૦મી માર્ચ ૧૯૧૭ નાં અંકમાં નીચલી ખબર આપણે ઘણાં હર્ષ સહિત વાંચી છે.

## નાની વયના છોકરાઓને તમાકુની બંધી.

ભાવનગરના નામદાર મહારાજા સાહેબે પોતાની પ્રજાના નાની વયના છોકરાઓની તંદુરસ્તીના હીત ખાતર શહેર ભાવનગરની હદમાં સોળ વરસની અંદરના બાળકોને તમાકુ પીવાની મનાઈ ફરમાવી છે. જે કોઇ દેખીતી રીતે સોળ વરસની અંદરના બાળકોને કોઇપણ જાતની તમાકુ, સીગાર, સીગારેટ, બીડી ચલમ, હુકો, અથવા પાઇપ, તેના પોતાના અગર બીજાના ઉપયોગ માટે વેચશે અથવા આપશે તેનો શહેર ભાવનગરના આજમ ફોજદારી ન્યાયાધીશ રૂબરૂ સંક્ષીપ્ત રીતે કેસ ચલાવી દસ રૂપીયા સુધી દંડ કરવામાં આવશે અને

કામ ચલાવનાર ન્યાયાધીશના હુકમથી આવી રીતે વેચાયલી ચીજ દરબાર ખાલસા થવાને પાત્ર થશે. જો કોઇ બાળકને જાહેર રસ્તામાં અથવા જાહેર જગ્યામાં તમાકુ, સીગાર, સીગારેટ, બીડી, ચલમ, હુકો અથવા પાઇપ પીતું જોવામાં આવશે તો તેવા બાળકના હવાલામાંથી સઘળી તમાકુ, સીગાર, સીગારેટ, બીડી, ચલમ, હુકો અથવા પાઇપ હાથ કરવાની દરેક પોલીસ અમલદારે પોતાની ફરજ સમજવી એવું ફરમાન બાહેર પાડયું છે."

આ રૂડા, જશવંતા, વખાણવાજોગ અને હીંમતી દાખલાની નામદાર ગાયકવાડ, તેમજ નામદાર જામસાહેબ રણજીતસીહના રાજયમાં તથા ઠામ ઠામ નકલ થવી શું જરૂરની નથી? આપણાં વર્તમાન પત્રો આ બાબદમાં ઘણું કરી શકે એમ છે. આ પુશતક છપાવી બાહેર પાડવાનાં ઉતેજનમાં એક માયાળુ અને મેહેરબાન ગ્રહસ્થે પોતાની હંમેશની દીલસોજી મુજબ મને જે ઉલટ આપી છે તેમનો આભાર માની આ ટુંક ખુલાશો અત્રેજ બંધ કરીશ.

લા. સેવક

પોંચાજી એન. પૉલીશવાળા.

"સ્પૉર્ટીંગ-પ્રતીનીધી" "સાંજવર્ત્તમાન"

પાઉંવાળા બીલ્ડીંગ્સ, ગ્રાંટરોડ, મુંબઇ.

તા૦ ૩૦મી એપ્રેલ ૧૯૧૭.



# બીડી પીવાની બદી

## તેનાં સંખ્યાબંધ અવગુણો.

### નામાંકીત્ત પુરૂષોના સત્તાધારી મત.

લખનાર-*P. N. Polishwala*.

" A far greater danger is threatening the rising generation from cigarettee-smoking than from drink ".

ઇંગલંડના એક કાબેલ અને સત્તાધારી લેખકના બીડી પીવાની બદીને લગતા ઉપલા શબ્દો સચ્ચાઇથી તમામ ભરપુર છે. ઉધરતા જવાન્યાઓમાં આજકાલ વધી પડેલી બીડી પીવાની ફેશન કેવું નખોદીયું પરીણામ નીપજાવે છે તેનું એક ઉપયોગી અને જાણવાજોગ ચીત્ર આ લેખમાં જુદાં જુદાં સંખ્યાબંધ ચોપડી ચોપાન્યાંઓ ઉપરથી રજુ કરવાની ટક ફું હાથ કરૂં છું.

## તંબાકુની ઉત્પત્તિ.

**મી. જોન નીકોટ** જે ઇ. સ. ૧૫૫૯ થી ૬૧ સુધીનાં ત્રણ વર્ષ સુધી પોર્ટુગલના રાજાનો એલચી તથા મુખ્ય સલાહકાર નેમાયો હતો તે પોતાના ઓદ્દાને લગતી ફરજોની રૂએ એક દીવસે પોર્ટુગલના મોટાં કેદખાનાની મુલાકાતે ગયો હતો જ્યાં જેલના સુપ્રીન્ટેન્ડંટે તેની આ મુલાકાતની યાદદાસ્ત તરીકે નીકોટ એલચીને ફલોરીડા ખાતેથી લાવવામાં આવેલો એક નવો પાલો ભેટ કર્યો. આ પાલો કાંઇજ નહીં પણ માત્ર તંબાકુનો રેાપો હતો જેને એક નવાઇની ચીજ તરીકે નીકોટ એલચીએ પોતાના બગીચામાં સંભાળથી રોપ્યો. આ રોપો થોડા વખતમાં વધીને મોટાં પ્રમાણમાં ઉગી નીકળ્યો જેથી ઉપલા એલચીએ એક માળીને આ નવાઇ ભરેલા નવા રોપાની સંભાળ માટે ખાસ રોકયો. એક વખતે બગીચામાં ફરતાં ઉપલો માળી અકસમાતીક રીતે તંબાકુના રોપા ઉપર ટુટી પડયો જેથી તે રોપાના

પાંદડાનો સહેજ રસ તેમજ તેની તીક્ષણ ઝેણુ, ઉપલા માળીનાં નાક નજીક થયલું નાસુર, કે જે રફ્તે રફ્તે વધી નાંકની ઇંદરીની શ્વાસ લેવાની નળીમાં ખલલ પહોંચાડતું હતું, તે ઉપર લાગવે તેને બે ત્રણ છીંકો આવવાથી તે માળાને ઘણો આરામ થયલો જણાયો. આ માળીએ પોતાને થયલા ફાયદાની વાત પોતાના શેઠ નીકોટને કહી જેણે ઉપલા રોપાના પાંદડાને દર આઠ આઠ દીવસે તોડાવી મંગાવી તે માળીના નાસુર ઉપર અચ્છી તરેહથી મસળવા માંડયા જેથી વખતનાં વહેવા સાથે તે નાસુર તંબાકુના ઘસાડાથી પોતાની મેલે દુર થઇ ગયું. આ બાદ થોડા દીવસમાં ઉપલાજ એલચીના ઘર માંહેલા એક બાવરચીને હાથ ઉપર છરીના ઘાથી ઇજા થઇ જેથી તે ઘરનો વડો કારભારી તરવજ બાગમાં દોડી જઇ તંબાકુના રોપાના પાંચ સાત પાંદડા તોડી લાવ્યો. જે વડે તેણે ઉપલા બાવરચીનો હાથ મજબુત પાટાથી બાંધી લીધો જેથી થોડા દીવસમાં તેનો કપાઇ ગયલો અંગુઠો રૂજ આવી સાજો થયો. આ બંને અજમાવી જોયલા નુસકાઓની અસરનું પરીણામ લીસબન શહેરમાં ફેલાઇ જવે ઠામ ઠામ આ પાલાની તારીફ થવા લાગી અને તે વખતે લેડી મોનટીગની જેણી નાસુરના દરદથી મોતને બીછાણે પડલી હતી તેણીએ પણ સેવટે પોર્ટુગલના રાજાનો અકસીર ગણાતો પાલો અજમાવી જોવાની ધારણાથી તે પોર્ટુગલથી ખાસ મંગાવ્યો. આ મુજબ તંબાકુની હીલચાલ આગલ વધી અને છેવટે લોકો તે તરફ વધુ મોહીની ધરાવવે બીડીના આકારમાં તેનો ધુંવો લેવાની ટેવમાં મજબુ-ટાઇથી ખેંચાતાં ગયાં.

## તમાકુનું દુર્વ્યસન.

**"તમાકુમાં ત્રણ ગુણ, હૈયું બાળે ને હાથ;**
**દેવતા માટે ભીખ મંગાવે, ઠીકરું આપી હાથ."**

### તમાકુની ઉત્પત્તિ.

દંતકથાને આધારે જો આપણે તંબાકુની ઉત્પત્તિ શોધીએ તો તે વિષે કારૂટ એરેમ નામનો અરબસ્તાનનો એક કવિ નીચલું બ્યાન વર્ણવે છેઃ—

"જંગલમાં ફરતાં એક દિવસ મહમદ પેગંબરે એક સર્પ જોયો, તે સાપ ટાઢથી ઠરી જઇ જમીનપર પડયો હતો. પેગંબર સાહેબે દયા લાવીને તેને ઉપાડી પોતાની છાતી સાથે દાબી હુફાળો કર્યો. જયારે સર્પ હુશિયારીમાં આવ્યો ત્યારે તે બોલ્યો કે "અરે પેગંબર, સાંભળ, હવે મારે તને કરડવું છે." મહમદે પુછ્યું કે, "શા માટે બાઇ?" સર્પે કહ્યું કે તારા જાતભાઇઓ

મારી જાતને દુઃખ દે છે, અને તેનું નિકંદન કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, માટે પેગંબરે કહ્યું કે "પણ ત્યારે તારી જાત (સાપ) મારાં માણસો ઉપર નિરંતર હુમલો કરતી નથી કે ? વળી તું આવો નિમકહરામ થવા જાય છે, અને મેં તારો જીવ બચાવ્યો તે વાત એટલી વારમાં ભુલી જાય છે, તે કેવી વાત ? સર્પે ઉત્તર આપ્યો કે "જગતમાં ઉપકાર જેવી કોઇ વસ્તુ નથી; અને જો હું તને હમણાં જવા દઉં, તો તું અથવા તારી જાતનો બીજો મને માર્યા વિના રહે નહિ. માટે અલ્લાના સોગન ખાઇને કહું છું કે હું તને કરડીશ." પેગંબર સાહેબ તેને કહ્યું કે, "જ્યારે તેં અલ્લાના સોગંદ ખાધા છે તો તે તારા સોગન મિથ્યા થવા નહિ દેઉં." એમ કહીને પેગંબરે પોતાનો હાથ સાપના મોં આગળ ધર્યો; સાપે તેને કરડયો, પણ મહમદે તે ઝખમને પોતાના હોઠવતી ચુસીને ઝેર જમીનપર થુંકી દીધું. એ ઝેર જ્યાં પડયું ત્યાં એક છોડ ઉગ્યો. માણસો આ છોડને 'તંબાકુ' એવા નામથી ઓળખે છે.

ઉપરનો ફકરો ખરો હો કે ખોટો પરંતુ એટલી વાત તો સિદ્ધ થાય છે કે, પ્રાચીન કાળના આરબ લોકો પણ તબાકુને ઝેરી, મલીન અને નુકશાનકારક ગણતા હતા. હવે આવી દંતકથાની વાત બાજુપર રાખી ઐતિહાસીક પુરાવો તપાસીએ કે, જ્યારે કોલંબસ અને તેના સાથીઓએ ઇ. સ. ૧૪૯૨ માં અમેરીકાખંડ શોધી કાઢયો અને તે પછી ધર્મના ઝઘડા અને જુલમથી કંટાળેલા યુરોપખંડના લોકો તે નવા જડેલા ખંડમાં જઇ વસવા લાગ્યા, ત્યારે તે ખંડના જંગલી મૂળ વતનીઓ પોતાના શત્રુની સાથે લઢતી વખતે એક જાતના છોડનાં પાંદડાંનો ભૂકો પોતાના વેરીની આંખમાં નાંખતા, જેથી તે દેખતો બંધ થઇ બરાબર લડી શકે નહિ. વળી-આજ છોડના રસ વડે તેઓ પોતાના હથિયારોને ઘણી વાર પાણી પાતા કે જેથી તેનાથી વાગેલો ઘા ઝટ રૂઝે નહિ. વળી લઢતી વખતે હથિયારને ઝેરી કરવા માટે તેઓ તે છોડનાં પાંદડાં મોઢામાં ચાવી તેના થુંકવાળું હથિયાર કરતા. ઘણીવાર આ પ્રમાણે ચાવવાનો અભ્યાસ પડવાથી પછી તેનું લોકોને વ્યસન પણ પડી જતું. વળી તેજ છોડનો ધુમાડો પણ શત્રૂની આંખને નુકશાન કરે છે એમ અનુભવથી જાણી તેઓ તેની ધૂણીનો ઉપયોગ પણ ઘણીવાર સામાને નુકશાન કરવા કરતા. પરંતુ "ખોદે તે પડે" એ કહેવતની માફક આખરે તેઓ પોતેજ તેના ભોગ થઇ પડી, તે છોડને ચાવવા સુંઘવા તથા તેનો ધુમાડો લેવાના વ્યસની બન્યા અને દેખાદેખીથી કુટેવો અને કુકર્મોનો ચેપ બીજાઓને લાગ્યા વગર રહેતો નથી, એ ન્યાએ નવા આવેલા યુરોપીયનો પણ આ છોડનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા. એવું કહેવાય છે કે ઇ. સ ૧૫૫૯ માં **જીન નિકોટે**

( Jean Nicot ) નામના માણુસે એક છોડનો પ્રથમ ફ્રાન્સ દેશમાં ફેલાવેા કર્યો. જાણવા જેવી વાત એ છે કે, આ છોડ બીજો કોઇજ નહિ પણ તંબાકુનોજ હતો. અને તેનેા પ્રસાર યુરેાપમાં પહેલ વહેલેા "નિકોટ" નામના ફ્રેન્ચ માણસે કર્યો, માટે તેના માનની ખાતર તમાકુના ઝેરી તત્વનું નામ "નિકોટાઇન" પાડવામાં આવ્યું જે નામ હજુ સુધી વપરાયા કરે છે. ફ્રાન્સ પછી ઇંગ્લેંડમાં તમાકુને **સર જોન હૉકીન્સ** નામના ગૃહસ્થે ઇ. સ. ૧૫૬૫ માં દાખલ કર્યો. એવું જણાય છે કે યુરેાપખંડમાં તમાકુ આ રીતે દાખલ થઇને પ્રથમ તેા છીંકણીના રૂપમાં માત્ર સુંઘવાના કામમાંજ વપરાવા લાગ્યો. પરંતુ તે પછી ઇ. સ. ૧૪૮૫ની સાલમાં જ્યારે **સર વૉલ્ટર રેલે** અને તેના સાથીઓ અમેરીકામાં "વરજીનીઆ" નામનું સંસ્થાન સ્થાપવા ગયેલા ત્યાંથી ઇંગ્લેંડ પાછા ફર્યા ત્યારે તેઓએ પેાતાના દેશના લોકોને તમાકુને ચલમ કે ચુંગીમાં ઘાલી એક બીડી તરીકે તેને વાપરતાં શીખવ્યું. ધીરે ધીરે આ દુષ્ટ કુટેવનો પ્રસાર યુરેાપમાં એટલેા તેા વધી ગયેા, અને માણુસના વિચાર અને કર્મોમાં તમાકુથી થતી ભ્રષ્ટતા સમજુ લેાકોના સમજવામાં એટલે સુધી આવી ગઇ, કે **પેાપ આઠમા અરબૅન** અને **પેાપ નવમા** ઇનસન્ટ નામના સર્વોપરી ખ્રીસ્તી ધર્મગુરૂઓને એવેા સખત કાયદેા ઘડવાની જરૂર પડી કે "જે કોઇ શખ્સ દેવળમાં તમાકુ સુંઘે તે માણસનેા સંબંધ કોઇએ રાખવેા નહિ." હિંદુસ્તાન, ઇરાન, અફઘાનીસ્તાન, તુર્કસ્તાન વિગેરે પૂર્વ તરફના દેશોનેા વેપાર તે વખતે યુરોપખંડ સાથે ધમધેાકાર ચાલતો હેાવાથી, વેપારીઓની મારફતે તમાકુના દુર્વ્યસનનો ચેપ આપણા તેમજ ઉત્તર દેશમાં ફેલાવા પામ્યેા હશે એમ અનુમાન થાય છે. પરંતુ પાછળથી દરેક દેશના સમજુ લેાકો આ દુષ્ટ ચીજના ઉપયેાગથી થતી મહાન ખરાબીથી બહુજ કંટાળી ગયા હેાય એમ જણાય છે, કારણ કે લેાકોમાં તેનેા ફેલાવેા થતેા અટકાવવા માટે રાજ્ય તથા ધર્મ તરફથી તમાકુના ઉપયેાગ સામે સખ્ત પ્રતિબંધ જુદા જુદા દેશમાં નંખાયલેા જોવામાં આવે છે. યુરેાપમાં ખ્રીસ્તી ધર્મગુરૂઓએ જે કાયદેા ઘડયેા હતેા તે વિષે ઉપર કહેવામાં આવ્યું છે. તેજ પ્રમાણે તમાકુ પીનારને દેહાંત દંડની શીક્ષા કરવી એવેા તુર્કસ્તાનમાં પણ કાયદેા કરવામાં આવ્યેા હતેા, અને સ્વીટઝરલેંડની તે વખતની રાજ્યધાની **બર્નમાં** વ્યભિચાર કે જારકર્મ સંબંધીના કાયદામાં તમાકુનેા સમાવેશ કે ઉમેરેા કરવામાં આવ્યેા હતેા. આપણા દેસમાં પણ તમાકુ પીવેા તે ઉંચ કોમમાં એક હલકી કુટેવ હજી લગણુ ગણાય છે.

## તમાકુના પાકથી જમીનને થતું નુકશાન.

'બૉટેની' અથવા વનસ્પતિશાસ્ત્રને આધારે તમાકુ વિષે બહુ શાસ્ત્રીય વિવેચન આ લેખમાં કરવાની જરૂર નથી. માત્ર એટલુંજ જાણવું બસ થશે કે, તમાકુનો પાક જમીનમાંથી ખનીજ ક્ષારોનો કસ બહુજ જલ્દી ખેંચી લે છે. આ કારણથી જે જમીનમાં લાંબો વખત તમાકુના વાવેતર થયા કરતાં હોય છે તે જમીનમાં જો અનાજ પકવવામાં આવે છે તો, તેવા અનાજમાં ઉપયોગી ખનીજ ક્ષારો બહુ ઓછા પ્રમાણમાં રહેલા માલૂમ પડે છે. આવું અનાજ જો લાંબો વખત ખાવામાં આવે તો તેથી શરીરને પુરતા ખનીજ ક્ષારો નહિ મળવાથી વાળ વહેલા ધોળા થઇ જાય છે, દાંત નબળા થઇ પડી જાય છે, અને બાળકોમાં અરથી કૌટીલ્ય (Rickets) આદિ વિકારોને લીધે અનેક ખોડો પેદા થાય છે.

## તમાકુની જાત અને તેમાં રહેલા વિષનું પ્રમાણ.

આખી દુનિયામાં સારામાં સારો પીવાનો તમાકુ અમેરીકાના વેસ્ટ ઇન્ડીયા આઇલૅન્ડમાં આવેલા **કયુબા** નામના ટાપુમાંથી અને યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના **વરજીનીયા** નામના પ્રાન્તમાંથી આવે છે. સીગાર કે પીવાની તમાકુની બાબતમાં કયુબા અને વરજીનીયા સાથે થોડી ઘણી હરીફાઇમાં ઉતરી શકે તેવુ તમાકુનું સારૂં મથક ફીલીપાઇન ટાપુઓની રાજ્યધાની **મનીલ્લા** શહેર છે, તોપણ બોરનીયો નામના ટાપુની અને બ્રહ્મદેશનો તમાકુ પણ બહુ સુધારા પર આવી વખણાવા લાગો છે. ઉપર લખેલાં મોટા મથકોની જાત કરતાં હિંદુસ્તાનનો તમાકુ જો કે ઉતરતો ગણાય છે, છતાં બહુ મોટા જથામાં તે પરદેશ ચઢે છે. અને તેમાંથી મોટા ભાગની તમાકુની સીગારેટો બનાવવામાં આવે છે, જે વિલાયતમાં "ત્રીચીનોપોલી સીગારેટ" ના નામથી ઓળખાય છે. આગળ કહેવામાં આવ્યું છે તેમ તમાકુમાં 'નીકોટાઇન' નામનું એક સખ્ત ઝેર રહેલું હોય છે, અને આવું ઝેર જે તમાકુમાં વધારે પ્રમાણમાં રહેલું હોય તે તમાકુની બીડી વધારે સારી (!!) ચઢીયાતી, અને મોંઘી ગણાય છે. સૌથી સારી વરજીનીયાની તમાકુમાં છ ટકા કરતાં વધારે ઝેર હોય છે. અને સાધારણ સારી તમાકુમાં બે ટકા કરતા પણ જરા વધારે વિષ હોય છે. ઇંગ્લાંડના જાણીતા લેખક અને ડૉક્ટર ટી. આ. અલીન્સન કહે છે કેઃ—"તમાકુમાં રહેલું ઝેરી તત્વ જે 'નીકોટાઇન' તે, પ્રુસીક ઍસીડને બાદ કરતાં વધારે જલ્દી અસર કરનાર ઝેર છે. **તમાકુમાં રહેલા નીકોટાઇન ઝેરનું માત્ર જો એકજ ટીપું**

એક સસલાને ખવરાવવામાં આવે તો તે બિચારૂં ફકત સાડાત્રણ મીનીટની અંદરજ મરી જાય છે. અને આજ ઝેરથી માણસનું ફકત ચાર કે પાંચ મીનટની અંદર મરણ નીપજાવી શકાય છે. માત્ર એક ઘઉંના બત્રીસમાં ભાગ જેટલું તમાકુનું તત્વ જો કોઇ માણસને ખવરાવવામાં આવે તો તેનાથી તે માણસના શરીરમાં ભયંકર ઉત્પાત થઇ રહે છે, અને એક ઘઉંના સોળમાં ભાગ જેટલું તમાકુનું વિષ મનુષ્ય શરીરમાં ત્રણ દિવસ સુધી ખરાબ અસર દેખાડયા કરે છે. ફકત એકજ મોટા ચીરૂટમાં બે માણસનું મોત નીપજે તેટલું ઝેર રહેલું હોય છે. લાંબા વખતના ઉપયોગથી તમાકુના ધુમાડાના થર વાળી બનેલી હુક્કાની ભુંગળી મ્હોમાંમાં ઘાલી રમવાથી છોકરાં મરણ પામ્યાના દાખલા બનેલા છે. તમાકુનું ઝેર તે નળી મોંમા ઘાલવાથી બાળકના શરીરમાં એટલા પ્રમાણમાં દાખલ થયું કે તેમનાં મરણ નીપજયાં." ઉપર લખેલા ડૉકટર એલીન્સનના જેવાજ બીજા અનેક વિદ્વાનોના અભિપ્રાય છે કે તમાકુ એક બહુજ નુકશાનકારક ઝેરી વસ્તુ છે. ડૉકટર ડબ્લ્યુ. એ. ઓલકૉટ પણ કહે છે કે, તમાકુ એ શરીરની અંદરની ચામડીને સોજો ચઢાવે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે એક ઝેર છે—અને તે પણ એક અત્યંત કરડું ઝેર છે—એ વાતમાં કાંઇ શક જેવું નથી."

## એન્ટી સીગરેટ લીગ.

બીડીની બદીથી ખાશ કરીને ઉધરતા છોકરાઓને પહેલેથીજ દુર રાખવા અર્થે ઇંગ્લંડમાં તરેહવાર મંડળો ઉભા થયાં હતાં જેમાં બરમીંગહેમ ખાતે મી. આશટીન ચેમ્બરલેન અને મી. સ્વેાનએ આ બાબદમાં પોતાની દીલસોજીનો મોટો ભાગ રોકી એ બાબે વાદવીવાદ કરનારૂં અને નાના બાળકોને બીડીની બદીથી દુર રાખનારૂં મંડળ સ્થાપ્યું હતું. આ ટેવ હાલમાં વધુ પ્રમાણમાં પોખાતી રહેવે તે સામે મજબુત પગલાંથી અટકાવ નાંખવાને હવે દરેક કોશેષ થતી રહે છે.

બરમીંગહેમમાં સ્થપાયલાં "એન્ટી સીગરેટ લીગ"ના મદદગારો આ મંડળ તરફથી પોતાની ફરજ બજાવી બીડીની બદીને દાબી નાંખવાને પ્રથમથીજ બહુ કોશેષ કરતા હતા. તેઓની ગણત્રી મુજબ બીડી વેચવાની દુકાનો બહુ મોટાં પ્રમાણમાં વધતી જતી જોવામાં આવતી હતી જેમાં દર સાત માણસે એક જુવાન છોકરો બીડી લેનારા ઘરાક તરીકે રજુ થતો માલુમ પડતો હતો.

5900



## સર મેકેનઝી શું કહે છે?

ઇંગ્લંડનો નામાંકિત તબીબ સર મોરેલ મેકેનઝી જે ગળાંનો ખાસ કુશળ તબીબ ગણાય છે તેના મત ચોપાનીયાંના નાના આકારમાં બાહેર પાડી જુવાનીયાઓમાં છુટથી વેચવામાં આવ્યાં હતાં જેમાં દાખલા દલીલો અને સત્તા સહીત જાહેર કરવામાં આવ્યું હતું કે બીડી ગમે એવા આકારમાં થોડી યા વધતી પીવાથી તે ગળાં તેમજ છાતીને બહુ નુકશાનકર્ત્તા થઇ પડે છે. આ મહાન, કુશળ અને સત્તા સમાન લેખાતા જગજાહેર તબિબે મજબુતાઇથી જણાવ્યું છે કે–માણુસના હોઠ ઉપર તંબાકુનો રસ લાગવે તે થુક સાથે ભેળાઇ માણુસનાં શ્વાસ અને ગળામાં ઉતરે છે કે જેથી દમ લેવાની અને ખોરાક જરપત કરનારી ઇંદ્રીઓ ઉપર તેથી બહુ ખરાબ અસર થાય છે." આ નુકશાનકારક રૂઢીથી જે ગંભીર પરીણામો નીપજે છે તે ઊપલા તબીબરાજનાજ શબ્દોમાં લખીશું કેઃ—
"The Tobacco is wetted by contact with the lips, and at once these lips (the most absorbent organs of the body) are saturated with a solution of wet tobacco-juice, which thus passes into the system, along with the nicotine-laden saliva, affecting the digestion and bringing about much injury. Tobacco is the admitted cause of upwards of eighty diseases, including blindness and cancers of the lower lip and tongue and is credited with killing 20,000 in our land every year"

## બીડી–અવગુણોનો ભંડાર.

બીડી પીવામાં અવગુણોનો ભંડાર સમાયલો છે. દુઃખ દર્દોને જાહેર આમંત્રણ કરવાનું ખાનાખરાબીનું બ્યુગલ તે બીડીની પાઇપ છે. ઉધરતાં નાના બાળકો તેમજ પુખ્ત ઉંમરે પોતાની જુવાનીના બ્હારમાં આવેલા જુવાનીઆઓ જેઓ બીડી પીવાની કુટેવ, લાલચ તથા ફેશન તરફ ખેંચાયલા હોયછે તેઓમાં પોતાનાં સંગીન વિચારો પાકા કરવાની યા તેને ઉંચે ચઢાવવાની જે શકિત્ત રહેલી છે તે બુઠ્ઠી થતી જાય છે અને પરિણામમાં તેઓ **લોભ, લાલચ, કામ, ક્રોધ** તથા **હવસને** વશ થતા જાયછે. ઇંગલંડની તુરંગો માંહેલા ૬૦૦ બંદીવાનોની શારીરીક હાલતની તપાસ

કરવામાં આવતાં તે માંહેલા ૫૦૭ બંધીવાનો એવા હતા કે જેઓ નાનપણુથીજ બીડી પીવાની બદીને વશ થયલા હતા.

એક સત્તાધારી મંડળ તરફથી ચુંટી કાઢેલા બીડી પીનારા ૩૦ છોકરાઓની શારીરીક તપાસ કરવામાં આવતાં તેઓની ઉમર ૯થી ૧૫ વર્ષની નોંધાઇ હતી જેઓમાં ૨૨ જણુની છાતી અને ગલાંમાં તરેહવાર પ્રકારની અડચણો માલુમ પડી હતી જેને લગતા લાંબા રીપોર્ટમાં છેવટે જણાવવામાં આવ્યું હતું કે—The cigarettee in the mouth of the boy, therefore is doubly an accursed thing—accursed for the physical evils it brings about, and accursed for the moral evils.

### "હેલ્થ" ચોપાન્યું શું કહેછે ?

પ્રસિદ્ધ તબિબી ચોપાન્યું Health જણાવે છે કેઃ-તપખીર સુંઘવી અથવા તંબાકુ ખાવો તેનાં કરતાં પણ જો તેનું વ્યસન વધારે સખ્ત આકારમા કરવું હોય તો તે બીડી પીવાનું વ્યસન છે. અફીણુની પેઠે બીડીનો વપરાસ તંબાકુના સખત આકારમાં માણુસ જાતને ધીમે ધીમે મારી નાંખે છે. દીવસનું કામ પુરૂં થવા પછી પોતાના તન મનને શાંતી અને આશાએશ આપવાને બદલે જે ગમે તે ચીજનું વ્યશન કરવું અને મગજને ખોટા વિચારોથી ભરપુર કરી તંદરોસ્તીમાં બીગાડો કરવો, ભુખ અને ઉંઘ ખોઇ, જાણે કે થોડા વખતનું ઘેલાપણું લાગ્યું હોય એવો ન છાજતો લવારો કરવો, એવી હાલતમાં બીડી પીનારો વર્ગ આવી પડે છે. પોતાના તન અને મનને દીવસના કામથી ફારેગ થવા પછીના આરામનો ઉપ્યોગ કરવાને બદલે તે વખત બીડીનાં વ્યશનમાં ગાળવો એ એક દુઃખદાયક વળણુ છે. બીડીની ટેવ મોહોડે ચઢી જવા પછી તે જીવતી જળોની પેટે વળગી રહેવે તે પીનારનાં લોહીનું બળ કમતી થાય છે. બીડીથી દાંત સડી જાય છે. જ્યારે તેનાં વધુ ઉપ્યોગમાં દાઢના પારામાં ગંધાતાં નાસુર પડે છે. બીડીથી પાચનશક્તિ બગડે છે તેમજ યાદદાસ્ત શક્તિ કમી થવે મનની વળણુ ખોટે રસ્તે ઉતરે છે."

### પહેલા જેમ્સ રાજાનું મત

" શેતાનને મેજબાની આપવા માટેની ચીજ તે બીડી છે એમ ઇંગ્લંડનો રાજા પહેલો જેમ્સ જણાવી ગયો છે.

### કાઉપર કવીના શબ્દો

બીડીનાં વ્યશન તરફ અભાવ દેખાડનારી પ્રખ્યાત કવી કાઉપરની નીચલી કવિતા સચ્ચાઇથી ભરપુર છે કેઃ—

Perocious weed whose scent the fair anneys unfriendly to society's chief joys
Thy worst effect is banishing for hours
Thou art, indeed the drug a gard'ner wants
To poison vermin that infest his plants
But are we so to unit and beauty blind
As to despise the glory of our kind
And show the softest minds and fairest forms
As little mercy as the grubs and worms.

**ઇંગ્લંડનો આગેવાન ખગોળવેત્તા** સર રોબર્ટ બોલ બીડીના અડાસે કદી પણ જતો નથી.

**પ્રશીયાની સરકારે** નાસુરના રોગ બાબેની બારીક તપાસ કરવા અર્થે નેમેલાં વૈદક મંડળે પોતાની ખાત્રીપૂર્વક અને બારીક શોધખોળ પછી એવું અનુમાન સાબુત કર્યું હતું કેઃ–નાસુરનો રોગ આધે ઉતરતો છે એટલુંજ નહીં પણ તે એક માણસથી બીજા માણસને ઉડે છે. આ રોગ દારૂ તેમજ બીડી પીનારાઓને મોટે ભાગે લાગુ પડેલો માલુમ પડે છે.

## અમેરીકન લડાઇનો અનુભવ.

સ્પેન સાથે જ્યારે અમેરીકનનોની લડાઇ જાગી હતી તે વેળા દરેક વૉલન્ટીઅરોને પોતાની સેવાનો લાભ આપવાને બોલાવવામાં આવ્યા હતા જેમાં શારીરીક તપાસ કરતાં લગભગ ૮૦ ટકા જેટલો ભાગ નાલાયક ઠેરવવામાં આવ્યો હતો. જે બીડી પીવાનાં વ્યસનની મોહકાણમાં સમાયલો હતો.

## બોઅર લડાઇનો દાખલો

બોઅરો સામે ઇંગ્રેજો તરફથી લડવાને મેનચેસ્ટર ખાતેથી ૧૧ હજાર આદમીઓ વોલન્ટીઅર તરીકે તૈયાર થયાં હતાં જે માંહેલા ૮ હજાર માણસો તબીબી તપાસમાં નાલાયક ઉતરવે છેવટે ૧૨૦૦ આદમીઓ લડાઇ ઉપર જવાને લાયકનાં ઠર્યાં હતાં. એનું કારણ બીડીની બદીમાં સમાયલું હતું જે માંહેલા રીપોર્ટના શબ્દોમાં બોલીએ તોઃ–The chief cause of unfitness was proved to be smoking as boys and young men

## યેલ યુનીવરસીટીનું પરીણામ.

યેલ યુનીવરસીટીના પરીણામોનું ૮ વર્ષનું 'પરસેનટેજ' કાઢતાં બીડી પીનારો વર્ગ માર્ક મેળવામાં તેમજ શરીરના વજનમાં ઉતરતો ઉતરયો હતો.

## અમેરીકાની સ્કુલનો અનુભવ

અમેરીકાની સ્કુલના સત્તાવાલાઓ તરફથી રાખવામાં આવેલી નોંધ મુજબ અભ્યાસમાં છોકરાઓ કરતાં છોકરીઓનો દેખાવ ચઢીઆના પ્રકારનો માલુમ પડયો હતો જે માટે સીગરેટ પીવાનું કારણ જાહેરમાં આવ્યું હતું.

એક ઉધરતો છોકરો પોતાની નાની વયમાં દારૂના પીઠામાં જતો ત્યાં દારૂ પીતો કાયદા મુજબ અટકી શકે છે પણ બીડી વેચવામાં યા લેવામાં આવી જાતની કોઈપણ બાધ રાખવામાં આવેલી ન હોવાથી બીડીનું વ્યશન ગમે એવી કોમળ વયથીજ ખાનગી યા જાહેરમાં જડ ઘાલતું રહે છે.

## એન્ટી સીગરેટ લીગના સેક્રેટરીનો બરાપો,

"The boy is the most valuable asset the nation possesses. It does not matter so much about the men and women. They are travelling on, and will soon disappear from the stage; but on the boy depends the future of the nation, and it is everything to the nation that he shall be preserved fit and efficient. Encourage him to smoke cigarettes, and he will become so inferior being. The habit is so wide spread and so injurious as to be a national peril."

બીડી પીવાની ટેવ ચાલુ રહેવે તેથી તરસમાં વધારો થાય છે અને આ પહેલું નખોદયું વ્યશન દારૂ પીવાની ખાનાખરાબીભરેલી બાજી બદીને પોતાની જોડે ખંતથી આમેજ કરે છે.

## જેનરલ બેડન પાવેલનો અભિપ્રાય.

"બીડી પીનારાઓ જેઓ જુવાન્યા થતા જાય છે તેઓ પોતાની ઉધરતી વયથીજ શરીરને રેાગીષ્ટ અને નબળું બનાવનારા હોય છે. શારીરીક હરીફાઇ તથા લડાઇ જેવા પ્રસંગે હદ બહાર બીડી પીનારાઓ સ્પોર્ટશમેન તથા લડવઇઆઓને બદલે પોતાને મુર્ખા માણસો તરીકે સાબેત કરે છે."

## સર બીલીયમ ઓડબેન્ટ.

૨૦ વર્ષની વયે બીડી પીવાથી કોમળ શરીરનો નાશ થાય છે. તંબાકુ, છાતી, ઉંઘ, ભુખ અને તબીયતને પોતાના ઝેરી ધુમાડાની ઝેણથી ઝકડી નાંખે છે. ૨૫ વર્ષની ઉમર આગમજ બીડી પીનારાઓને માટે મના કરવાનો કાયદો જો અમલમાં મુકવામાં આવે તો તે એક વહેવારૂજ માર્ગ થઇ પડે. The influence of Tobacco is fatal to efficiency and strength of character.

## સર રીર્ચડસન એમ. ડી.

બીડી પીનારા માબાપને પેટે અવતરતાં ફરઝંદો, માણસે કરવાં જોઈતાં કામકાજ માટે તદન નાલાયક જેવાં થઇ પડે છે,

## સર હેનરી લીટલ જોન.

એડીનબરો શહેરનો તબીબી અમલદાર જણાવે છેકેઃ—બીડીથી વાસ મારતાં મોઢાને તેની તરસ અને જુસ્સાથી દુર કરવા માટે ઉપર થંડી તેમજ ગરમ ચીજો પીવાથી શરીરનાં બંધારણમાં મોટો ફેરફાર થાય છે. આ ચીજથી ભવીષ્યમાં બહુ મા  પરીણામો નીપજે છે.

## ડા. એન્દુ વીલશન.

માણસનાં શરીરનું બંધારણ જોતાં બીડી પીવી એ એક ગુનાહ સમાન છે એટલુંજ નહીં પણ તેથી શરીરમાં નવા પ્રકારની ઝેરી ગેસ દાખલ કરવા બરોબર છે.

## ડા. કહબટન

ગ્લાશગોની સ્કુલબોર્ડનો પ્રમુખ ડા. જે. એન. કહબરટન લખે છે કેઃ—

બીડી પીનારો છોકરો સ્કુલના અભ્યાસ માટે કદીપણ ચંચળ નીવડતો નથી. તેનું શારીરીક બળ અને મગજશક્તિ બીડીના ધુંવાથી મુરડાલ થઇ જાય છે.

## સ્કુલના હેડમાસ્તરો શું કહે છે?

**ઇંગલંડની કીંગ એડવર્ડ સ્કુલનો હેડમાસ્તર** જણાવે છે કેઃ-

બીડી પીનારો નીશાળીઓ બીજા કરતાં ઉતરતા પ્રકારનો ઉતરે છે. He is usually dull, dense, and generally stupid and indolent.

**માર્લબરો કોલેજનો હેડમાસ્તર લખે છે કેઃ—**

સત્તાધારી તબીબોએ બીડી પીવાની ઘેલછા નુકશાનકારક છે એમ સત્તાવાર પુરવાર કીધેલું હોવાથી અમારી સ્કુલમાં કોઇપણ વિદ્યાર્થી બીડી ન પીએ એવો ખાસ કાયદો સખ્તાઇથી અમલમાં મેલવામાં આવ્યો છે.

Dr. Adam Clerk L. L. D. F. S. A. says:—

"Every medical man knows well that the saliva which is so copiously drained off by the infamous quid, pipe, etc, is the first greatest agent which nature employs in digesting the food. A single drop of the chemical oil of tobacco put on the tongue of a cat would produce violent convulsions and kill it in a space of one minute. A thread dipped in the same oil, and drawn through a wound made by a needle in an animal, would kill it, in the space of seven minutes."

Sir Morell Mackenzie on smoking.

Sir Morell Mackenzie, the eminent physician, in an article upon the effect of smoking on the voice, says: "In considering the evils produced by smoking, it should be borne in mind that there are two bad qualities contained in the fumes of tobacco. The one is the poisonous nicotine and the other is the high temperature of the burning tobacco. The cigarette which is so much in vogue nowadays, is most certainly the worst form of indulgence, people being tempted to smoke all day long, and easily accustoming themselves to inhale the fumes into their lungs, thus saturating their blood with the poison."

"Even seasoned vessels find their neighbours' pipes or cigars very trying, and for a person with a delicate throat, exposure to an atmosphere laden with the fumes of tobacco is even worse than smoking."

Tobacco as a narcotic produces dullness, heaviness, and will eventually weaken the powers of the mind. It has been well said; "Its use may seem to soothe the feelings and quicken the operations of the mind,

but to what purpose is it that tne machine has been previously running and blowing when once the balance wheel is taken of ?"

To sum up: I was unable to find the slightest trace of beauty or usefulness in the practice, but much directly opposed to both; and I wondered a great deal at the smoking disciple. He has a lighter purse, less health, less time, and less intellect wherewith to adorn the doctrine of God our Saviour.

Human nature loses something of its dignity when it is considered that the miserable weed is eaten only by three beings in existence,—the tobacco worm; the rock goat of Africa, the most fetid of all the animal creation; and by man, made in the image of his Creator.

**સેંટ બીઝ સ્કુલનો હેડ માસ્તર જણાવે છે કેઃ—**

" બીડી પીનારાઓમાં જાહેર હીંમતની કોટાઇ જણાય છે. સ્કુલની રમત ગમતની જગ્યાઓમાં દોડધામ કરવાને બદલે તેઓ પોતાની બીડી પીવાની લાલચને વશ થવા અર્થે હીચકારાની પેઠે ગલીઓમાં ભરાઇ જાય છે.

**પરશી ગ્રામર સ્કુલ કેમબ્રીડજનો હેડ માસ્તર કહે છે કેઃ—**

બીડી પીનારાઓ ચાલ ચલગુ તેમજ નીતી રીતી માંહેથી ઉતરતા જાય છે.

## સી. બી. ફ્રાઇનો અનુભવ

ચુનંદો ક્રીકેટર અને નામાંકિત 'એથલેટ' ચાર્લસ બી. ફ્રાઇ પોતાનો અનુભવ રજુ કરતાં જણાવે છે કેઃ—

ઉધરતા જુવાન્યામાં નરમ પ્રકારની બીડી પીવાની ટેવ ખરાબ વ્યશન છે. It tends to injure the heart and derange the nerves.

## લૉર્ડ હૉક શું કહે છે.

વૉરકસાયર કાંઉન્ટીનો આગલો નામાંકીત ક્રીકેટ કેપટન લૉર્ડ હૉક જણાવે છે કેઃ– નાના છોકરા તેંમજ ઉધરતા જવાન્યાઓને મારી મજબુતસલાહ છે કે તેઓએ બીડી પીવાની ટેવ કદી પણ પંપાળવી નહીં. Live a natural

temperate life, get all the outdoor exercises you can and don't smoke.

## આસટ્રેલ્યન ક્રીકેટર નોબલની નોંધ.

આસટ્રેલીયન ક્રીકેટ ટીમનો કેપટન એમ૦ એ૦ નોબલ કહે છે કે:- લાંબો વખત મને બોલીંગ કરતો જોવાની લોકોની પુછપરછમાં હું એટલુંજ જણાવીશ કે એ બાબદમાં હું જે કારણ રજુ કરી શકું તે બીડી નહીં પીવાને લગતુંજ છે. ઉધરતા ક્રિકેટરો જેઓ બીડી પીવાની મોહીનીને વશ થાય છે તેઓ કદી પણ "ફલાશ-ક્રિકેટરો" થતા નથી. ટ્રંપર, હોવેલ, કૅાટર, દારલીંગ, ન્યુલેંડ, કેલી વગેરે ક્રીકેટરો કદાપણ બીડી-પીનારા નથી! એમ જણાવવું જરૂરનું છે.

## અમેરીકાની વેપારી પેઢી.

અમેરીકાની ધણીક વેપારી પેઢીઓમાં નવા કામદારને રાખતી વખતે તે બીડી પીનારાઓના વર્ગનો છે યા નહીં તે માટેની કાલજીમંદ પુછપરછ કરવામાં આવે છે. In America many prominent firms refuse to employ the boy who smokes, and several of the big railway companies have succeeded in boycotting him effectually.

## રેલવેના પ્રમુખનો કાયદો.

"યુનીયન પેસીફીક રેલવેનો પ્રમુખ ખુલ્લા શબ્દોમાં જાહેર કરે છે કે:- જો કંપની પોતાના કામદારો સાથે દીવાનશાળામાં જવા માંગતી હોય તોજ તેમાં બીડી પીનારા કામદારોને નોકરીએ રાખવા."

## એન્જીનીઅરનો બળાપો

બરમીંગહેમની એન્જીનીયરોની વડી ઓફીસનો વડો એન્જીનીઅર સર. રીચર્ડ તેંગ કહે છે કે:-I should never think of engaging a lad in my office if I knew he was a smoker. બીડી પીનારો છોકરો મંદ હોય છે એટલુંજ નહીં પણ તે બીડી પીવાની ટેવમાં ઉતરે છે અને તેથી તે પોતાની દેહ, વખત અને પૈસાનો ગેરઉપયોગ કરવા સાથે બીજાને પણ તેવી હાલતમાં ઉતરવાને લલચાવે છે.

## મોટાં કારખાનાવાળાનું મત.

ઇંગ્લંડમાં મોટા પાયા ઉપર લોખંડનું કારખાનું ચલાવતો મી. એલડ-રમેન જ્યોર્જ વ્હાઇટ એમ. પી. પોતાનો લેખીત અભીપ્રાય રજુ કરતાં

લખે છે કેઃ- મારાં કારખાનામાં લગભગ ૧૫૦ છોકરાઓ કામ કરે છે જેમાં મોટો ભાગ બીડીની અડાશે જનારો ન હોવાથી તેઓ કામકાજમાં સંપૂર્ણ સંતોષ આપનાર અને આગળ વધનાર સીદ્ધ થાય છે.

### જોન વાનમેકર.

અમેરીકાનો પ્રખ્યાત વેપારી મી. જોન વાનમેકર નીચલું મનમાં ગોખી રાખવા જોગ મત આપતાં જાહેર નોંધ રજુ કરે છે કેઃ-

The cigarette is the starting point of the downfall of thousands who fall into its clutches, and eventually drift away from all sense of morality.

### તંબાકુ વેચનાર વેપારી શું કહે છે?

બેલફાસ્ટનો તંબાકુની મોટી ફેકટરી ચલાવનારો માલેક મી. થોમસ ગેલાર જે. પી. પોતાનું મત નીચે મુજબ આપે છે.

નાનપણથી સીગરેટ પીવાની ટેવથી આપણા દેશને જુવાનીઆઓની હાલતમાં ઘણું ખમવું પડે છે.

### તંબાકુને લગતું માસીક શું લખે છે?

The Tobacco journal આ બાબે લંબાણ વીવેચન કરી તેને સાબુત ટેકો આપતાં પોતાનો નીચલો અભિપ્રાય રજુ કરે છેઃ-

Few things could be more pernicious for boys and growing youths than the use of tobacco in any of its forms.

આવા પ્રકારના સંખ્યાબંધ અને સત્તાધારી મત રજુ કરનારાઓમાં કેન્ટરબરીના આર્ચબીશપ, મરહુમ અર્લ રૉબર્ટ, લૉર્ડ ચાર્લ્સ બ્રેડશફર્ડ અને સર વીલીયમ બ્રાઠામના મશહુર નાંમો નજરે પડે છે.

### લેન્સેટ પત્રનો રદીઓ.

આગેવાન તબીબી ચોપાન્યું The Lancet પોતાનું "સમીંગ અપ" આપતાં જણાવે છે કેઃ-

Shun tobacco-smoking as you would self destruction

### તંબાકુને લગતો કાયદો

નાનાં છોકરાંઓને તંબાકુ વેચવાની મનાઇ કરવાનો ખાસ કાયદો અમેરીકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટશમાં અમલમાં મેલવામાં આવ્યો છે, એટલુંજ

નહીં પણ તેની બંધી જેપાન તેસામાનીઆ, પ્રીન્સ એડવર્ડ આયલંન્ડ, ન્યુબર્નસવીક, નોવાસ્કોટીઆ, ઓનટારીઓ, બ્રીટીશ કોલંબીયા, કેપટાઉન, એનલ આયલંન્ડ, એલ્ડરની તથા આઇલ ઓફ મેનમાં ચાલુ રાખવામાં આવ્યો છે. ખાશ ઇગ્લંડની પાર્લામેન્ટમાં પણ આવી દરખાસ્ત ડા. જે. ટી. મેકનામેર તરફથી એ વર્ષે આગમજ લાવવામાં આવી હતી.

અમેરીકાના ૫૩ ટાપુ માંહેલા ૪૯ ટાપુમાં બીડી પીવાનો કાયદો ઘડવામાં આવ્યો છે. ૧૮ વર્ષની અંદરના છોકરાને બીડી વેચવી એ કાયદામાં ગુનહા તરીકે ગણવામાં આવ્યું છે અને તે માટે ૩૦ રૂપીઆથી ૩ હજાર રૂ. સુધીનો દંડ અને ૩ દીવસથી ૧૨ માસનું કેદખાનું આપવાની શીક્ષા ફરમાવવામાં આવી છે.

## અમેરીકાની સ્કુલોમાં શીક્ષણ.

અમેરીકાની દરેક સ્કુલના માસ્તર બીડી પીવાની બદીથી પુરતા અભ્યાસી થયલા હોય છે જેઓ એ બાબેની પરીક્ષા આપ્યા બાદ સ્કુલોમાં શીક્ષક તરીકે મુકરર થાયછે અને એ બાબેનું ખાશ શીક્ષણ ફરજ્યાત પોતાના વર્ગના વિદ્યાર્થીઓને આપતા રહે છે.

## જાપાનનું ધોરણ શું છે ?

જાપાનમાં ૨૧ વર્ષની વયની અંદરના જુવાન્યાઓને બીડી પીવા દેવામાં આવતી નથી. જો તેઓ તેમ કરતા માલુમ પડે છે કે પોલીસનો કોઇ પણ માણુસ તેની, બીડી ગજવા માંહેલી મેચીશ વગેરે જપત કરી પોતાની ડાયરીમાં તેનું નામ લખી લે છે અને જો ઘરનાં માબાપો પોતાના બીડી પીનારા છોકરાને અટકાવવામાં નીશફળ નીવડે છે તો તેઓને ૨ શીલીંગનાં દંડની તેમજ તંબાકુ વેચનાર દુકાનદારને રૂ. ૧૫ ના દંડની શીક્ષા કરવામાં આવે છે.

## એસોશીએશનનો અનુભવ

બરમીંગહેમની “ ડીશટ્રીક્ટ તોબેકોનીસ્ટ ત્રેડ એસોસીએશન” લખે છે કેઃ—“The beastly cheap cigarettes do harm, not only to the children, but to the trade.”

## તંબાકુની બદી ઉપર રેસાલા.

ઈગ્લાંડ તથા બરમીંગહેમમાં નાના છોકરાઓ પાસે તંબાકુની બદી ઉપર રેસાલા લખાવી ઇનામો આપવાની રૂઢી ચાલુ છે જ્યારે તરેહવાર પ્રકારનાં મંડળો તથા લીગ સ્થાપી ત્યાં આ બદીને દાબી દેવાને બનતુ કરવામાં આવે છે.

# "ફેમીલી ડૉકટર" નું પૃથકરણ.

તબીબી ચોપાન્યું The Family Doctor બીડીના ધુમાડાથી નીપજતાં માઠાં પરીણામોનો રદીઓ પોતાના પૃથકરણથી નીચે મુજબ આપે છે. તંબાકુ કયા પદાર્થોના ગુણ ધરાવે છે તે બાબે લખીએ તો તેમાં મુખ્ય કરીને નીકોટીન (Nicotine) નીકોશીઆનીન (Nicotianin) અને એવા બીજા કેટલાક પદાર્થો સમાયલા હોય છે. તંબાકુના ધુમાડામાં ઘણોજ થોડો ભાગ અથવા બીલકુલ નહી એવો ભાગ નીકોટીનનો આવે છે પણ ઘણું કરીને કેટલીક જાતની હવામાં ઉડી જતી તેમજ મુખ્ય કરીને પાયરીડીઇન (Pyridine) પીકોલીઇન (Picoline) લુટીડીન (Lutidine) કોલીદીઇન (Collidine) હાઇડ્રોસીઆનીક (Hydrocyanic) અને સલફ્યુરેટેડ હાઇડ્રોજન ( Sulphurreted Hydrogen H 2 s ) વગેરે હોય છે. આ ઉપરાંત એમોન્યા (N. H. 3) શરીરમાં ફરતાં લોહીને જોઇએ તે કરતાં વધારે એકેલાઇન (Aikaline) એટલે ખારનાં ગુણવાળું બનાવી તેમાં ચોક્કસ રીતનો ફેરફાર કરે છે જેથી પાચનશકિતમાં બીગાડ થઇ હોજરી નબળી પડતી જાય છે, અને તેની સામટી અસર અજીરણમાં પ્રકાશે છે. તોનશીલ્સ (Tonsils) યાને જીભના મુળ આગળની ગાંઠ મોટી થાય છે તેમજ ગળું સુજી આવે છે કે જે હાલતને તબિબો બીડી પીનારના સુજેલાં ગળાં (Smoker's sore throat) ને નામે ઓળખે છે. અંતઃકરણ માંહેલા જ્ઞાનતંતુઓને (Nerve) અડચણ થાય છે જેથી ચક્કર અને બેભાનપણામાં ઉતરવે માણસની ઘાંટી તેમજ દમ લેવાની નળીઓ ઉપરની પાતલી ચામડી ખરાબ જાય છે.

બીડીની બદીને લગતી કંગાલ ટેવથી કેવાં માઠાં પરીણામ નીપજે છે તેનો એ બદી તરફ ટેવ, લાલચ યા ફેશનથી ખેંચાતા જીવડાઓ ઉપલો સરવાળો વાંચી ફરીથી વિચાર કરશે એવી ઉમેદ રાખીશું.

# PART II.

## A Downward Course.

No boy can reach the goal of ideal manhood without a strong, well-trained mind; but let me tell you how the cigarette *helped* a certain high-school boy. One term he was reported as not getting his lessons; before this he had always done excellent work. The boy insisted that he had studied faithfully. There was then but one explanation, and that came in the boy's confession that several months before he dropped to the foot of his class he had formed the habit of smoking cigarettes. For fifty years while Dr. Lewis was connected with Harvard University, five out of every six students smoked; but no smoker was ever graduated at the head of his class. And not only does the cigarette cripple the mind for good mental work, but it drives thousands of boys insane.

### Purity and Diligence

These must also be found in the character of the boy who would reach the goal of true success; but says a **close observer**,—

The symptoms of a cigarette victim resemble those of an opium eater. A gradual deadening, benumbing influence creeps all through the mental and moral faculties. The standards all drop to a lower level: the whole average of life is cut down,

the victim loses the power of mental grasp, the grip of mind which he once had. In place of his former energy and vim and push, he is more and more inclined to take things easy and to slide along the line of least resistance.

But no boy ever reached the goal of true manhood in that way. To follow the line of least resistance always means a *downward course,* which ends in **sorrow and bitter regret, if not in positive shame, crime, and death.**

Just what the cigarette habit does for honesty, decision, purity, and diligence, it will do for all the other excellent qualities of true manhood. The cigarette is never content until it drags its victims to the lowest depths. First, it steals a boy's virtues, and then it loads him down with vices. It entices a boy to do wrong in little things, then it strives to pull him down, down, down, till he finds himself in the iron clutches of the law. There is a close relationship obtaining between the **cigarette and crime.** Some time ago a magistrate said: "Yesterday I had before me **thirty-five boy prisoners. Thirty-three of them were confirmed cigarette smokers."** Another magistrate brings the following testimony; "**Ninety nine out of one hundred boys** between the ages of ten and seventeen who come before me charged with crime have their fingers disfigured by the yellow cigarette stains." There is something in the poison of the Cigarette that seems to get into the system of the boy and in time **destroys all moral fibre.**

Boys, the world is dying for want of men. It is pleading for them. It does not want cigarette Friends; they are one of its greatest sorrows and its shame. Boys, you are the men of to-morrow, the men who must bear the responsibilities of the world. The Cigarette is not worthy of you; you cannot afford to stoop to its use. Do not let it rob you of your **bodily strength**, your **mental power**, of your **moral sense**. You need all of these to **reach the goal of pure, noble manhood.** Any loafer can smoke, but it takes a manly boy to say no. Will you not prove that you are manly enough to refuse? Will you not say, with hundreds of other brave young men, " **I promise with the help of God never to use tobacco in any form, and to help others to abstain from its use.**

---

# The Tobacco Habit Is Curable.

**Dr. D. H. Kress, M. D. [ London ]**

---

Wide publicity has been given by the press to the free clinic for the cure of the cigarette and tobacco habit, conducted daily in Chicago at the headquarters of the Anti-Cigarette League of America. The aim of this clinic was primarily to help the *boys*, but out of over five hundred persons who applied for treatment during the first month, there were less than twenty below seventeen years of age. From this it is evident that the boy of sixteen or below does not appreciate as do older ones the evils resulting from the use of tobacco. In most instances the boys

below seventeen who came were accompanied by the father or mother.

The applicants were not toughs nor degenerates; they represented the best-informed and most conscientious and promising material in the city. They were largely young men with high ideals and aspirations, but who had found tobacco a tremendous handicap in the attainment of their aims.

**Athletes applied because they were troubled with shortness of breath or weak heart. Bankers, lawyers, and doctors came, complaining of alarming mental and nervous symptoms.**

The number of cigarettes consumed ranged from three daily to as high as 20, the average being seven. The youngest applicant was not quite 10 years of age, & consumed about 6 cigarettes daily. Possibly two thirds of the applicants used cigars and the pipe, inhaling the smoke just as they did while smoking cigarettes. The cigarette they claimed no longer satisfied them. All who applied claimed to have made unsuccessful attempts to give up the practice.

The Anti-Cigarette headquarters has been flooded with letters from all parts of the country, also from Canada and England. In every instance craving or lack of will-power is given as the reason for appealing for help. One writes: "I have smoked since I was eight years old. I am now thirty-eight, and have tuberculosis. I want to get away from the habit, but my will-power is not strong enough."

Another writes: "I should like to stop smoking pipes and cigars, but have not the will-power to do so".

Still another: "While I have a good will-power,

the desire is so strong that I have been unable to stop."

Lack of will-power added to the intense desire is in every case found to be responsible for the continuance of the tobacco habit, and for the failures in attempting to break it. Any treatment that fails to *lessen the desire and to strengthen the will* must therefore be a failure.

There are cases upon record where the intense craving has been miraculously taken from persons. One rescue worker said, "When God saves a man, he takes away the appetite if he sees that the victim has not the will-power to conquer, but otherwise he leaves the appetite to be conquered."

## Craving for Tobacco.

The question naturally arises, Why does this craving for narcotics, especially for tobacco, exist? So universal is the craving that ninety-five percent of the men already are addicted to its use, while a constantly increasing number of boys and women are resorting to it. This craving is not natural in man. It is a cultivated one. **The excessive use of salt, pepper, spices, mustard, vinegar, and the free use of meats, coffee, and tea, all ulating foods and drinks and tobacco are so intimately associated** that it is easier, much easier, to give up both than to attempt to give up one without the other. Many of our applicants for help no doubt would have conquered had they gone about it in the right way. In every case, unless there exists a condition of the digestive organs

which would contraindicate it, I recommend a diet composed of well-baked cereals,—shredded-wheat biscuits, corn flakes, puffed wheat and rice, well-baked whole wheat bread, etc.-with cream, milk, and buttermilk, and the liberal use of fresh subacid fruits—peaches, pears, apples, oranges, pineapples, grapefruit, etc.—at the close of the meal, for at least two weeks.

I am able to assure my patients that by the end of the first week they will find the desire for tobacco lessening. This in itself will inspire them with confidence that there is possibility of success and tend to raise the dormant will. After this the battle is practically won. In connection with this diet I also advise eliminative baths during the first two or three weeks, preferably Turkish baths. The purpose is to eliminate the nicotine stored up in the tissues as rapidly as possible.

The mouth wash, composed of silver nitrate, about which so much has been said by the public press, is employed merely as an aid during the first week of the struggle. Being a poison it should be used only in a very dilute from, averaging from one eighth of one percent to one fourth of one per cent solution. It should be used only after meals during the first three days, and then only after breakfast the next four days.

That it creates a distate for tobacco smoke, making smoking undesirable, has been fully demonstrated. The result obtained by following out the directions, including the wash, diet, and vbths, are highly satisfactory.

---

# The will power of Sir Francis Galton.

Sir Francis Galton recently died in England at the age of eighty eight years. His early explorations of Africa in the last century gave the world its first accurate knowledge of much of that continent. He was the discoverer of the hitherto unknown Ovampo race, farmers of Africa of a successful type. He was the inventor and designer of our modern weather map, having made one in 1863.

It is related of Sir Francis that early in life he decided on beginning the African explorations which were to bring him his first fame. He was not familiar with African climate, and decided to consult a physician, a family friend, as to his strength for facing the jungles.

"You are in fine condition," said the physician, after an examination, "but for one thing. **The action of your heart is too quick. This is not due to physical weakness, but to irregular eating and smoking habit.**

The physician advised him either to give up all thought of Africa or to give up the habit of smoking. He chose the latter course. For six months he remained in England combating this habit. At the end of that time he returned to the physician for another examination. When this was ended, the latter observed, "You are fit for the north pole or for Africa."

"I'm master of myself," said Sir Francis, and started for that long career in Africa which was to make his name in the circles of science, one of the most famous in the world. He would not undertake the great ventures ahead of him until he was certain he had self-control. Outside circumstances might have defeated the ambitions of Sir Francis Galton, but he did not propose that a fault of his own should ever appear in evidence as having caused failure."—

## EFFECTS OF TOBACCO.

Many persons are *killing* the cells of their bodies by taking certain poisons into them. **One of these is tobacco.**

When the poison of tobacco is taken into the body, the cells are forced to make an antidote to counteract the effect of the poison. The cells are thus compelled by this unnecessary work to neglect what they should do for the upbuilding of the body.

Tobacco smoke irritates the cells that line the throat and nose, and frequently causes catarrh and smokers' throat.

Tobacco lessens the red blood-corpuscles, the oxygen carriers. It is the lack of red blood-cells that causes many cigarette smokers to look pale and sallow.

One of the nerves most commonly affected by tobacco using is the **optic nerve, or the nerve of the eye.** One eminent physician said that out of **thirty seven cases of paralysis of the nerves of the eye that he examined, twenty-three had been blinded by using tobacco.** Tobacco does not so affect every tobacco user's eyes, but one can never tell whom it will thus affect.

Tobacco-heart is a common result of tobacco poisoning. No insurance company will insure a person who has tobacco-heart.

A boy who uses tobacco will, long before he is grown, become short of breath, and stand about as much chance of winning a race as does a mouth breather:—

**Dr. Genner**

## THE TOBACCO HABIT.

" 'Tobacco heart' is common in men of forty to fifty years, and the mortality from heart failure is rapidly increasing. Men who smoke before they go on the running track or into the gymnasium quickly get out of breath, while the same men, if they abstain from smoking before exercising, have good wind."

" The fact that tobocco weakens a man's wind and lessens his endurance, affords the best positive proof that it shortens life; for the power to live long means simply the power to breathe well and endure long the physical strains and emergencies to which the body and especially the heart is continually subjected during life."

**Dr. Barnardo.**

General Baden-Powel, originator of the Boy Scout movement, does not smoke, and he says :—

A boy smokes, not because he likes it, but because he wants to look like a man, instead, he simply looks like a little fool, and when he smokes for fear of other fellows laughing at him, he shows that he is a coward as well.

---

# Tobacco a Pestilential and Ruinous Habit

## — ITS USE A DISGRACE — AND ITS DISPLAY — A DELIBERATE INSULT —

By:-Dr. Navroji Byramji Bharucha

Naturopathist. (B'bay.)

Dear readers-It is with the greatest regret and sincerest feelings that the following lines are to be read from top to bottom, and it is in that light alone that I submit them.

The filthy and disgusting tobacco habit to which some of the members of the community are so generously and slavishly addicted, has become a **great communal plague.**

This wasteful, health-blighting and degrading social vice is one of the worst evils that afflict the human family. In its blighting influence upon the health and the morals of the human race, tobacco ranks second only to that other great destroyer, alcohol. To the combined influence of these twin curses may be traced nearly all the poverty, crime, disease, misery and suffering which afflict humanity in Christian countries.

Smokers are so ill-mannered and destitute of all sence of honor and decency that it has become necessary to put down their aggressions by force. As it has been found impossible to suppress the de-

pravations of tobacco friends in any other way, they should be put down by the strong arm of the law. The public notices on placards posted up in the cabins of steamboats, in restaurants in railway waiting rooms and other public places to prevent smoking and spitting convey a severe reproof to all who use tobacco. That it is impossible to restrain smokers within the bounds of decency, even by these means, shows with a still greater force the baleful influence of tobacco in blunting and extinguishing those finer feelings of human nature upon which depend the amenities of social life. If smokers could be induced to submit to the written laws made known in public places, we might censure them the less for their disregard of the unwritten laws of polite society. But the demoralizing influence of the degrading tobacco habit is so strong as to drive its devotees through all restraints, expressed or implied. The stench of tobacco smoke is so offensive to the nostrils and so irritating to the eyes and lungs of ladies who are constrained to inhale it, that it induces sneezing, coughing, smarting of the eyes, lachrymation, headache, vertigo, nausea, and other symptoms of acute nicotine poisoning. It is not an unusual occurrence that refined ladies are forced in sheer disgust to leave convention halls and committees in order to escape the stifling smoke-laden atmosphere which are contaminated by the nauseating fumes from cigars and cigarettes in the mouths of male tobacco friends, who evince no more courtesy, kindness or politeness in the presence of ladies than do the beasts of the field.

Tobacco users are intolerable public nuisances wherever they go.

---

# Thomas A Edison on Smoking.

**Thomas A Edison** has some ideas about Tobacco. Here is a poster he put outside his office door one day when he found there a packet of Tobacco "Found near my office door. Some degenerate, retrograding toward the lower animal life, has lost his packet. He may have the same by calling on the store-keeper. Thos. A Edison."

Orison Swett morden says: "I advise every cigarette victim to have his photograph taken every year and put side by side in his room where he can see the gradual deterioration of himself from year to year. If this does not startle him and bring him to his senses, no preaching will ever do it, for the pictures will be a sermon more eloquent than ever came from any pupit."

**Dr. William E. Quine**, professor of the principles and practice of medicine and clinical medicine at the College of Physicians and Surgeons, says: "Whether the cigarette causes imbecility or whether a congenital condition of imbacility leads the individual to use of the cigarette, I do not know. So far as I am willing to express myself on this subject, I say sincerely that the cigarette and imbecility are related in some way." Whether the man who smokes, becomes an imbecile because he smokes or whether he smokes because he is an imbecile, the professor will not say, but he is sure it is one way or the other.

An atmosphere contaminated with the deleterious fumes of burning tobacco is utterly unfit for respiration. Every person who respires such an atmosphere, whether willingly or unwillingly, is sure to have her or his blood poisoned with the virulent nicotine and pyridine in the smoke. I daily see women calmly submitting, without a word of remonstrance or protest, to the gross indignity of having puffs of tobacco-smoke blown into their nostrils by their ill-mannered male escorts while driving or promenading on the public through-fares and streets of this city. Tobacco smoking in public places is a direct and flagrant invasion of the 'inalienable rights' of every citizen to breathe and enjoy fresh air, uncontaminated by poisonous, unhealthfnl and offensive odours. The right to breathe uncontaminated air is a natural right which belongs to every human being. It is a right which cannot justly be taken away. The right to protect one's rights by force, if need be, against invasion by smokers is an inherent right. Non-smokers and abstainers from the weed are fully justified in the insistent assertion of their natural and legal rights to suppress this most persistent and abominable nuisance.

A fellow who is inured to the smoking habit is more annoyed at being compelled to consult the preferences of others about not smoking than about anything else which arises in social intercourse and he takes little pains to conceal his irritability and impatience with non-smokers who insist that their rights be respected by smokers and chewers of the malodorous weed. Although there can be but little

difference between a smoke-cured hem of a hog and the flesh of a human hog who smokes, it is, neverthless, **declared by travellers that cannibals refuse to eat the flesh of smokers.** The nicotine in such meat is even too much for cannibals. If the porcine family should become addicted to the filthy tobacco habit and chew, spit and smoke, where is the human tobacco friend who would eat the flesh of tobacco-fed swine ?

---

## Views of Medical men.

I shall now give the views of medical and other well-known men regarding the use of tobacco. As a presumed prophylactic or preventive of disease, tobacco is a common resort among shallow-minded medical men, especially during epidemics of malignant infectious diseases. On entering a quarantine hospital, inexperienced doctors are wont to "fortify" themselves with a cigar, a chew of obacco, at or glass of brandy. Nothing could be more preposterous and absured than such practices on the part of medical men who should know better.

In writing upon the alleged prophylactic powers of tobacco, **Henry Gibbons, M. D., Professor of materia medica in Toland Medical College** and **editor of the Pacific Medical and Surgical Journal,** has this to say " The writer had an opportunity of witnessing the efficacy of this protective agent in the Philadelphia alms-house during the prevalence of a cholera epidemic. A number of medical attendants who sought protection in the

cigar, fell victims to the disease, although it prevailed only to a moderate extent."

## Law in France.

**France** passed a law more than twenty years ago prohibiting the use of tobacco by any student attending the public schools. Some years back Switzertand passed a law so stringent that if a young man less than thirteen years old was found smoking on the streets he was arrested and fined and kept in prison until the fine was paid.

**Doctor Wright, of London,** showed that nicotine lowers the tuberculo opsonic index of the blood; that is, it lowers the power of resistance of the body against tuberculosis. He cited the case of a young man who was a great smoker and whose tuberculo-opsonic index was Zero instead of 100. The young man was suffering from tuberculosis and died within a few weeks. Post-mortem examinations made at the Phipps Institute showed that smokers are twice as subject to tuberculosis as non smokers.

**Doctor Seaver, of New Haven,** when a professor of physical hygiene and director of the gymnasium in Yale University, made during a series of years a careful study of the effects of smoking upon students, and his stastistics showed most conclusively that tobacco lessens growth and height to a very marked extent, and to a still greater extent diminishes development of chest capacity. The injury to mental growth and scholarship was found to be equally great.

The ill effects of tobacco upon the kidneys are familiar to all physicians. Statistics gathered some years ago showed that 10 per cent of all smokers have albumen in the urine. The physician forbids the use of Tobacco or very greatly restricts its use in cases of Bright's disease. **King Edward** died of tobacco heart. **Mark Twain** was another victim of this disease. **A king of Hungary** fell off his horse some time ago and lost his life because of defective vision due to smoking and how about the cancer of the lip and the throat disesases almost confined to smokers, which killed **General Grant** and the **Emperor of Germany. Professor Bonchard, of Paris**, one of the world's leading authorities on diseases of the heart and blood-vessels, names **tobacco** as one of the leading causes of this formidable and deadly class of maladies. And this is by no means a new idea. Medical examiners of applicants for admission to the army tell us that nine-tenths of those rejected are refused on account of tobacco heart. No experienced coach will allow men in training for athletic events to make use of tobacco.

A well-known physician said to an athlete just before the Yale-Harvard boat race: "I am sure Yale will be beaten, for the coach permits the men to use tobacco."

**Charles Lamb,** the great English wit, **smoked himself to death,** and when his doctor told him he must give up smoking, he wrote a farewell to tobacco, and the first lines of the poem were:-

**"For thy shake, Tobacco,**
**I would do anything, but die."**

# "HOW I EXPECT TO LIVE LONG"

**The late Chinese ambassador** to the United States. Wu Ling Fang, recently wrote a striking article on "How I Except to Live Long," the substance of which has been summarised in the following eight suggestions :–

1. Eating only 2 meals a day.

2. Abstaining from all flesh food—my diet being rice or wholewheat bread, fresh vegetables, nuts and fruit.

3. Avoiding coffee, cocoa, liquors, **smoking** codiments, and all rich food.

4. Giving up salt.

5. Masticating every mouthful of food throughly before it is swallowed.

6. No drink at all with meals, but between or one hour after.

7. Practice deep breathing.

8. Moderate exercise.

## WHY I DON'T SMOKE

THERE are two reasons why I don't smoke. One is that smokers are usually so disagreeable to other people. **Mr. Frederick Harrison** says, " It is the only vice that inevitably annoys and injures the innocent neighbour. " I have travelled in many countries, I have crossed the Atlantic ten times, and as I look back upon it all, the chief annoyance of travel has been smokers. They have left their trail on every steamship deck, they have puffed smoke at one from every carriage, they have crowded into every car including those in which smoking was not permitted, and even if they did

not try to smoke, which often they did, they forced the odour of their stenched clothes upon me. Is there any other habit which men have, harmless or otherwise, of which they leave such unpleasant public reminders ? The butcher and the surgeon remove their aprons, the foundryman washes his hands, the garbage collector changes his clothes, and those who work among vile odours take a bath, before appearing in society. But the smoker, who sweaty from toil or play, could not sit down with his friends without cleansing himself, not only comes in calmly and infects the air of a closed room with his staleness, but asks permission to do so afresh, and is actually offended if you object. He seems proud to make himself a nuisance. Now I, no doubt am a worse sinner than many a smoker, but I have had enough sense given me to avoid making myself a physical nuisance .

The other reason I don't smoke is because most smokers overdo it. **More men have died of nicotine than have died of drink.** " But I think not so much of death as of disability. I should dislike to think that any noxious habit could conquer me. there is to me something unmanly about the famished manner in which some men stuff their pipes after eating or light Cigarettes in the midst of business. If I ever have an intellectual tussle with a man, and I see him preparing for it by a smoke, I at least thank God for a clear head.

**Ruskin** spoke of his scorn of " men who would put the filth of tobacco in the first breeze of a

May morning " and I cannot but share his belief that much of the fragrance and beauty of this world are lost to the man who smells and sees it through tobacco smoke. When my sons were small, I suppose I refrained from smoking partly as an example to them; but now that they are grown, I confess I am ashamed to, for fear they will think " the old man " is going into his dotage.—

## Luxuries of Modern Life

One of the luxuries of modern life is the doctor's bill. Most people, however, regard it as a necessary evil, and consider themselves fortunate if it does not figure among the heavy items in their quarterly accounts. The truth is that a pound spent on medical attendance is a pound wasted ! I am devoting my life to convincing men and women that the infallible doctor for all diseases is the cheapest—being free to all—**Dr. Nature.** I want a simple name for the treatment, if a clever reader can supply one. For the present it is called naturopathy. It is not a new " fad; " it is ages older than the medical profession. But is has been perfected by modern knowledge. Drugs go by the board: we know that the drug which is used to cure one disease frequently succeeds in establishing another. The faith in drugs is one of the most pitiable fallacies of the age. Thousands of pounds are wasted on patent medicines by people who could cure themselves of their ailments by recourse to simple nature methods.

---

## Nature's way.

As an example take that exceedingly common complaint, **dyspepsia.** It is utterly useless dosing oneself with bismnth, charcoal, or peptonic preparations. You can save the money, your health, and cure yourself if you try nature's way. Temporary rest to the whole digestive tract is essentially necessary. In many cases, where the state of health is such that the supply of nutrition can be temporarily stopped. I immediately recommend two, three, or four days without food and some times I have carried this digestive-tract rest cure over the week, with excellent results. Where sufferers have to continue to work, and they thus require a given amount of nutrition, I simply prescribe a dietary which supplies the minimum requirements of the body, and add slowly to the dietary until a good state of health is established, then I usually give general dietetic directions for the retention of the good-health state. That is all that is required, and any reader might cure himself without medicine of any kind. Whatever be the cause, dyspepsia can be effectually treated without in any way using any of the fashionably labelled drugs in the modern pharmacy.

## Best Physicians are sunshine and scenery

As I have suggested in the title to this article, the best of all physicians are sunshine and scenery. Pay a little more heed to the conditions under which you live, and less heed to medicine advertisements, and you will be surprised at how

"fit" you will keep. It is a fact that already, for certain complaints, many medical men have cast drugs on one side as being useless. More would do so if they were not afraid that their patients would be dissatisfied if they had "nothing to take." Let those who possess the child-like faith in the doctor and the progress of medical science think well over this cold truth. With the one exception of salicylic acid prepared from wintergreen oil, no therapeutic agent has yet been produced which can do more than was possible by the remedies and practices of the ancients.

Take drugs for no complaint ! You will find this an invaluable health rule. Keep your money in your pocket, and cure yourself. Plenty of air, clean, regular ways of living, and a thoughtfully-chosen, diet, **no drink and no smoking** will keep you more "fit" in business and play than all the tonics so widely advertised. I have thrown my drugs away, with the thumbworn medical formularies after them. After years of deep thought and experiment, I have come to see that the only honest treatment is the "nature cure," and in prescribing medicines one is keeping up the fabric of a gigantic sham. **Diet** and **air** and **scenery** can cure all the ills that flesh is heir to. Stop taking your favourite potent medicine. **Drink and smoking** for a month, and give Dr. Nature a fair chance. Then "see what you save," and realize how well you are.

---

# The Motto of Zoroastrianism.

' **Purity in thought, word and deed,** , is the main precept of Zoroastrianism. Rightly observed it brings us piety and worshipfulness. These virtues should be so practised that they may become a habit; and this habit should, by degrees, be so assimilated with the essence of one's spiritual self, that the very idea of deviation from such a nature becomes an impossibility. Such a man is really saved, and is capable of arriving at the proximity to God, in whom abides everlasting blissfulness. ( In **Zoroastrianism** this state is called the Hamestagan or the everlasting light.)

The precept of the Zoroastrian religion is the precept of all other religions. All the religious doctrines have the same object, i.e., that of high perfection that beatitude may be attained.

Various religions teach these virtues in various ways. These ways differ according to the **habits, dispositions,** and **thinking** capacity of a people. But the object is the same. **It is to observe virtues,** so as to be elevated so high as to reach God, who is the Highest Purity and where none but pure, godly souls can reach. One who has achieved such a perfection arrives at this state immediately after death. But those of lesser perfections are drawn towards high spheres of a nature corresponding to the purity of souls. Thence such souls progress, by degrees, higher and higher, ultimately reaching the everlasting blissfulness.

If you cannot be perfectly good at once, you may, if you persevere, become so, after days or after years. To abstain from vices and from love for Worldly things by restraining one's passion to do good for the sake of praise and reward, to restrain one desire for satisfying another, are not the proper virtues. Eradicate from your heart the very thought of evil, do good with no desire for praise or reward, and forget all desires except that one desire for living in and loving God. practise these virtues whenever you can and get into the habit of practising them and turn this habit into an inherent property of your soul, and no doubt that, then you will receive God's mercy and favour. If you expect these without going through the right ordeal, you will never. receive them. If there are those who show a more easy way to salvation you may rest satisfied, that they mislead you.

If you cannot be perfectly virtuous, do all you can to be so, and you will be able to go after death to higher spheres which we call heaven. Thence you will be able to proceed higher and higher and be able ultimately to reach God.

But if you lead a sinful, wicked life, devoid of virtues, you will, after death, go to spheres of lower nature, and you will be tossed about from one such sphere to another, so long as your soul will not be fit for being received by **spheres of higher and purer nature;** and such a state is what we call hell.

Bear always in mind, therefore, O Man ! the Zoroastrian motto, " purity in thought, word and deed "

**E N D.**

# A History Of Indian Cricket.

**"Bombay Chronicle" 7-9-14**

"A History of Indian Cricket" in Gujarati by Mr. P. N. Polishwalla should make interesting and opportune reading. It is a brief history of the past 50 years of Indian cricket, and deals especially with the international matches played in the Western Presidency during the last two decades. The cricketing public can glean much useful information from it. The book also deals with college and school cricket and contains much useful material.

**હીંદની ક્રીકેટ તવારીખ-૫૦ વરસની જાણુવાજોગ નોંધ**

**"જામેજમસેદ ૧-૮-૧૪**

જાણીતા ક્રીકેટર અને ક્રીકેટ શીક્ષક મી૦ પોંચાજી એન, પૉલીશવાલાની કસાયલી કલમથી લખાયલું "હીંદની ક્રીકેટ તવારીખ ૫૦ વરસની જાણુવાજોગ નોંધ" નામનું આશરે ૧૨૫ સફાનું પુસ્તક હાલમાં બહાર પાડવામાં આવ્યું છે. જે ક્રીકેટ શોખીનોને વાંચવા તથા 'રેફરન્સ' માટે હંમેશ પોતાની આગળ રાખી મુકવા માટે ઘણું ઉપયોગી માલમ પડે છે. તે જો કે આખાં હીંદની ક્રીકેટ તવારીખની નોંધ ધરાવે છે, તે ઉપરાંત ૧૮૪૮ માં પારસી ક્રીકેટની શરૂઆત થવે તે આજે ૬૫ માં વરસની પાકી વયમાં આવી ઉભી છે, જેના પરિણામમાં પારસી ક્રીકેટને લગતી, નોંધ વધુ પ્રમાણમાં આ પુસ્તકમાં રજુ થઇ છે. મી૦ પૉલીસવાળાની ક્રીકેટ ઉપરની પોતાની કેટલીક ઓરીજીનલ બાબતોનો સમાવેશ કરર્યો છે. જાણુવાજોગ નોંધો તથા રેકર્ડોથી ભરપુર છે.

**પારસી સંસાર (કરાંચી) ૧-૮-૧૪**

ક્રીકેટનાં શોખીનો માટે મી૦ પૉલીસવાળાની ચોપડી સોનાના મુલની થઇ પડશે. ક્રીકેટ રમતથી થતા ફાયદા, અંગબળ અને શરીરને તેથી મળતી કસરત ઉપર સિદ્ધાંત સહીત જે લખાણ કરવામાં આવ્યું છે તે ખચ્ચીત જોગ છે. ૧૮૪૮ થી ૧૯૧૩ ની જાણુવાજોગ ક્રીકેટનોંધ અસલની યાદ આપે છે. પારસી ક્રીકેટના ક્લબ્ઝ અને ક્રીકેટ અને કેરેક્ટર

ઉપર ચુનંદા લખાણુ કરી આ ચેાપડી ખતમ કરી છે જે ૧૨૫ ' પાનાનું દલદાર પુસ્તક સાહિત્યના શેાખીનેા માટે અને ખાસ કરીને દરેક ક્રીકેટરને સાચવી રાખવા લાયક છે.

## " સાંજ વર્તમાન " ૧-૮-૧૪

" સાંજ વર્તમાન " ના સ્પૅારટીંગ—પ્રતિનીધ મી૦ પી૦ એન૦ પૅાલીસવાળાનેા આ સાહસ છે. એ અનુભવી પારસી ક્રીકેટરે પેાતે રચેલી હીંદની એ ક્રીકેટ તવારીખમાં ૫૦ વર્ષની જાણવાજોગ નેાંધ આપી છે.

મી૦ પૅાલીસવાળાને સ્કુલ ક્રીકેટનેા છેલ્લા ૧ ડાયકાનેા અનુભવ છે.

સ્કુલના ઉધરતા ક્રીકેટરેા જેઓ ઉપર ક્રીકેટની, દેશની તથા કેામની સ્થીતી બહુ મેાટેા આધાર રાખે છે તેઓને ખાસ કરીને હીંદની ૫૦ વ-રસની તવારીખથી વાકેફ કરવાની મુળ મતલબથી એક લેખક તરીકેનેા પેાતાનેા છેલ્લાં ૧૨ વરસનેા અનુભવ કામે લગાડી આ પુસ્તક બાહેર પાડવાની તેવણે પહેલીવાર કેાશેશ કીધી છે, જેમાં તેવણે અચ્છી ફતેહ મેળવી છે. તે એ ચેાપડી ઉપર નજર ફેરવતાં માલમ પડી આવેછે. આ પુસ્તકમાં હીં· દની ક્રીકેટ તવારીખની છુટી છપાઇ નેાંધ વર્તમાનપત્રેા ઉપરથી મેળવી એક ચેાપડીના આકારમાં એકઠી કરવા ઉપરાંત ચેાપડીનેા અરધેા ભાગ પેાતાની કેટલીક જાણવાજોગ ઓરીજીનલ બાબદેાથી કર્તાએ પુરેા કર્યો છે. પારસી ક્રીકેટની પાકી વય જોતાં ખુદરતી રીતેજ પારસી ક્રીકેટને લગતી નેાંધ એ પુસ્તકમાં વધુ પ્રમાણુમાં રજુ થયલી જોવામાં આવે છે. સ્કુલ તથા કેાલેજના ક્રીકેટરેાને મી૦ પૅાલીસવાલાની એ ચેાપડી એક "Guide" તરીકે કામ લાગે તેવી છે.

(આ પુસ્તકની ૧૦૦૦ માહેલી એક પણ નકલ કર્તા પાસે હાજલ નથી.)

---

સુરત તાસવાળાની પેાળ લક્ષ્મીનારાયણની વાડીમાં આવેલા "જૈન વિજય" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં મૂલચંદ કસનદાસ કાપડીઆએ છાપ્યું અને મુંબઇ આંટરોડ પાંઉવાળા બીલ્ડીંગમાંથી પેાંચાજી નશ૰ પૅાલીશવાળાએ પ્રસીદ્ધ કર્યું.